

# Vorstellungsübung

1. Versuchungssituation:

2. Bewältigung:

© Lindenmeyer, 2016

Einschätzung der Übungssituation auf einer Skala von 1 - 6  <u>1 bedeutet:</u> Ich kann mir die Übungssituation überhaupt nicht klar und deutlich vorstellen.  <u>6 bedeutet:</u> Ich kann mir die Übungssituation klar und deutlich vorstellen.	Einschätzung	6											
		5											
		4											
		3											
		2											
		1											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
		Zahl der Übungsdurchgänge											